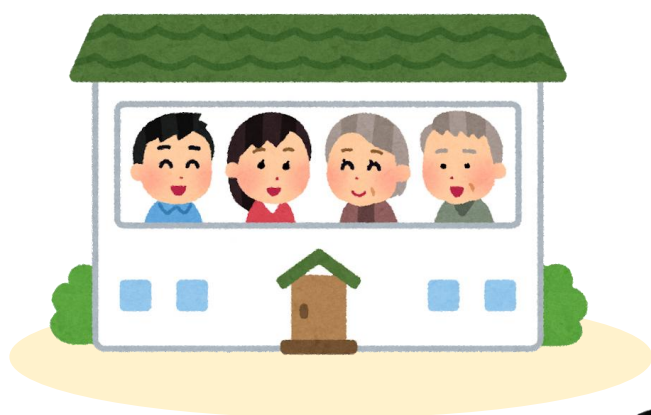


# 介護予防・日常生活支援

## 総合事業のご案内



長岡市



1 長岡市が目指す自立 .....	1
2 介護保険制度のこと .....	2
3 介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)のこと .....	4
4 住み慣れた地域であなたらしい暮らしが続けられるように .....	5
5 サービス利用までの流れ .....	7
6 基本チェックリスト .....	8
7 こんなふう始めてみませんか .....	9
8 サービス・活動事業で利用できるサービス .....	10
<b>■訪問型サービス</b>	
○指定相当訪問型サービス .....	10
○生活サポート事業 .....	11
○短期集中レベルアップ事業(訪問型) .....	12
<b>■通所型サービス</b>	
○指定相当通所型サービス .....	12
○くらし元気アップ事業 .....	13
○短期集中レベルアップ事業(通所型) .....	13
○筋力向上トレーニング事業 .....	14
○通所型サービス紹介動画 .....	14
9 ちょっと聞いてみたいこと .....	15
10 一般介護予防事業を利用する(65歳以上) .....	16
11 お気軽にご相談ください .....	18

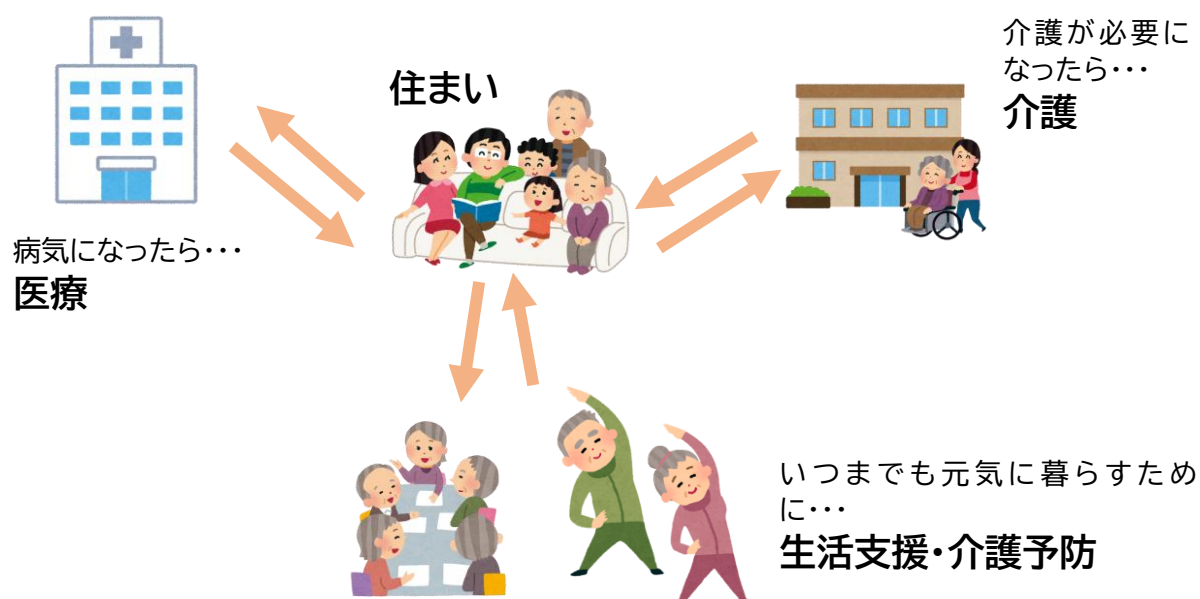
## Ⅰ 長岡市が目指す自立

長岡市は、「自立」について次のように定めています。

「高齢者が、医療や介護、生活支援等を必要とする状況になっても、生活の質を維持・向上しながら、自分らしく暮らす」

そのためには・・・

一人一人が自分の健康や生活状況についての意識を持ち、自らの生活の質の維持・向上に向けて取り組むことが重要です。



## 2 介護保険制度のこと

介護保険は、介護が必要になっても高齢者が地域で安心して暮らしていけることを目指すとともに、いつまでも自立した生活を送れるように支援する制度です。

介護保険法には、その目的や、国民の努力、義務についても定められています。

### 【介護保険法第1条(目的)】

この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者が尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。

介護が必要になった場合でも、個人として尊重され、自分の持てる力を活用しながら自立して生活することを目指しています。



「夕食の一品は私の担当！」



「あのお店まで買い物に行ってみよう！」

**【介護保険法第4条（国民の努力及び義務）】**

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

年齢を重ねるにつれて、心身が変化するのは誰でも同じ。  
それを理解しながら、健康に気を付けたり、介護サービスを利用して自分のできることを続けたり、「一人一人が努力する」ことが大切なんですね。



バランスのよい食事を  
心掛けてみる…



自分の足で歩き続ける  
ために…

趣味の活動も大切  
にして…



あなたはどんなことに気を付けて生活をしていますか？  
何か心掛けていることはありますか？

### 3 介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）のこと

総合事業は、介護保険制度の中で行われる事業の一つです。高齢者が生活力を高め、住み慣れた地域で社会とつながりを持ち続けるために、「介護予防の取り組み」「日常生活の支援」「地域の支え合い体制づくり」を推進していきます。

#### 総合事業は 2 つの事業で構成されます

##### サービス・活動事業

要支援1・2の方又は基本チェックリスト(※1)の結果により生活機能の低下が見られ、介護予防ケアマネジメント(※2)によりサービスの利用が必要とされた方が対象です。訪問型サービス・通所型サービスのほか、介護予防を重視したサービスや生活援助サービスなど、多様なサービスを提供します。

※1 基本チェックリスト(8ページ参照)

日常生活での動作や物忘れの状況など 25 項目の質問にご回答いただくことで、近い将来介護が必要になるかどうかを判定するために、厚生労働省が作成したもの

※2 介護予防ケアマネジメント

地域包括支援センターの職員などが、ご本人の状態に応じて必要なサービスの種類や回数を検討し、自立した生活に向けた介護予防サービス・支援計画(ケアプラン)を作成すること

##### 一般介護予防事業

65 歳以上(第 1 号被保険者)の人が対象です。介護予防に関する教室や講座を開催するほか、はつらつ広場や介護予防サークルなどの地域活動の支援を行います。



## 4 住み慣れた地域であなたらしい暮らしが続けられるように・・・

地域の運動教室の体操  
についていけなくなって  
きた・・・



膝が痛くて畑はやめ  
てしまった・・・また野  
菜を育てたい！

家の中で転ぶことが増え  
た・・・物忘れもちよっと気  
になる・・・



バスに乗る時、足が上  
がりづらくなってき  
て・・・買い物には出か  
けたいけれど・・・

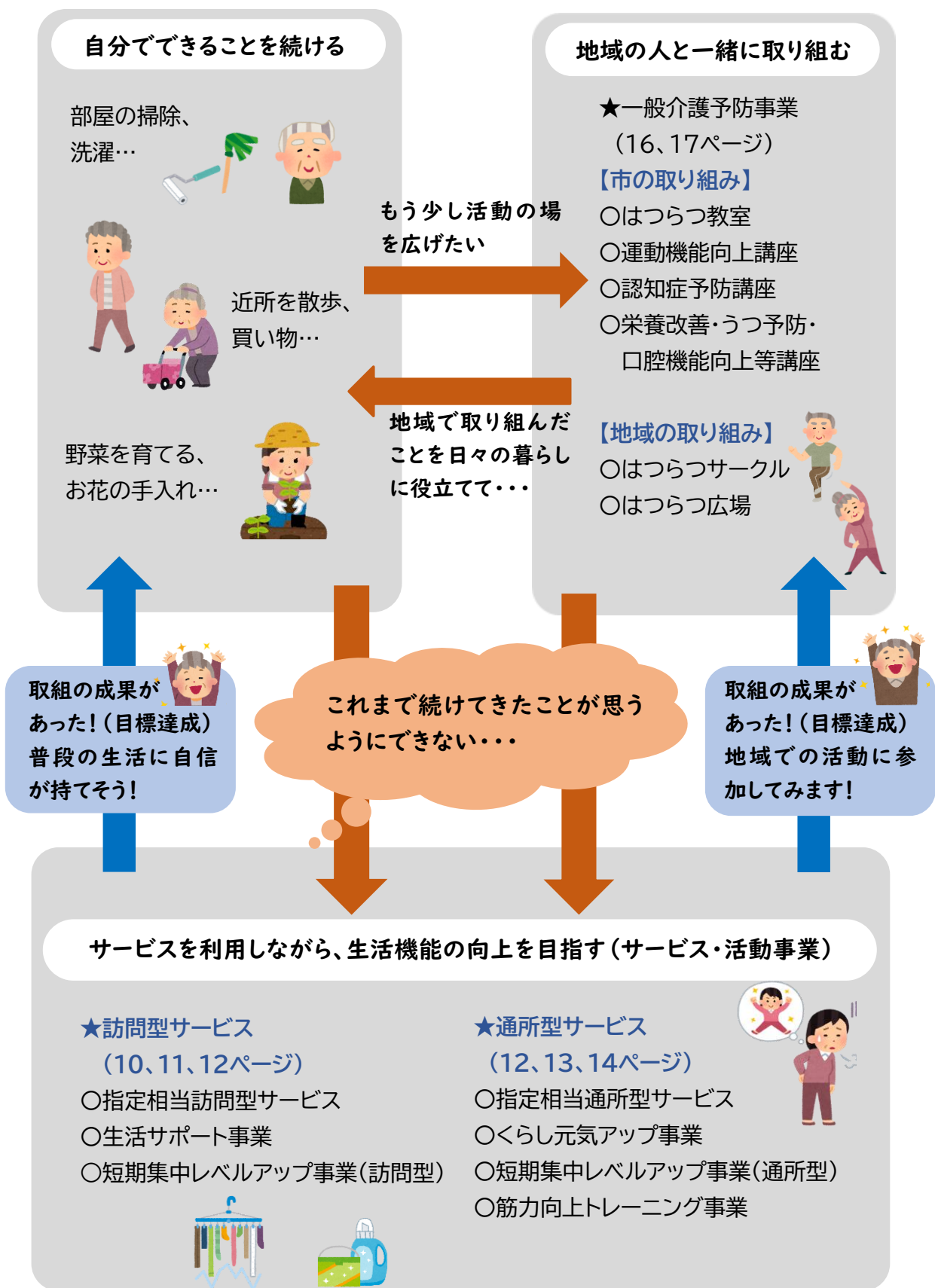


- ・「最近何をするにもおっくうで・・・」
- ・「また近所の友人に会いに行きたい」
- ・「通いの場に参加してみたい」
- ・「体を動かしたい」

まずはご相談ください！

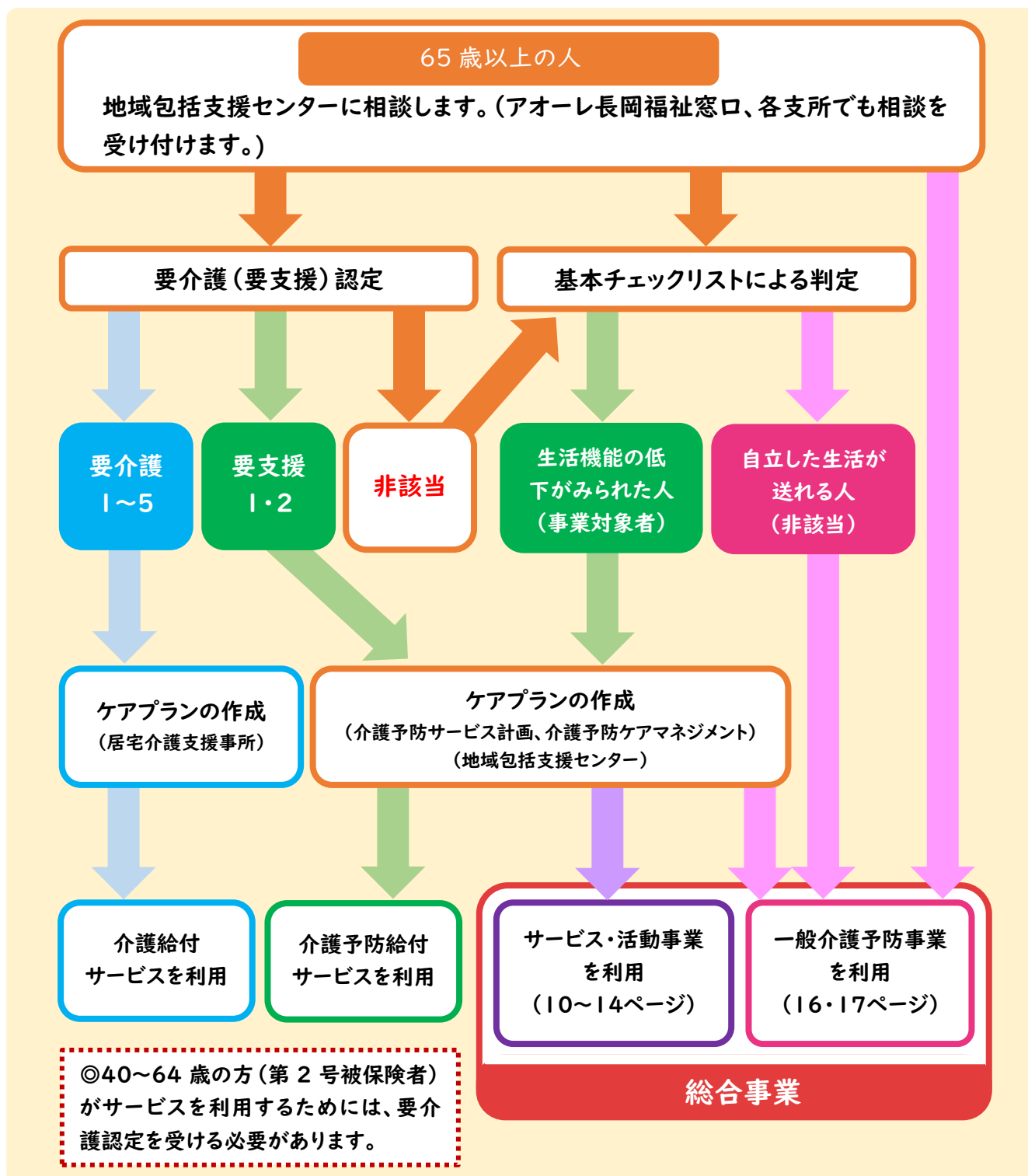


ご相談に合わせて、様々な活動やサービスをご紹介します。



## 5 サービス利用までの流れ

介護サービスを利用するには、認定申請が必要です。ただし、65 歳以上の人で「サービス・活動事業」のみを利用したい場合は、基本チェックリストによる判定を受けることで利用ができます。



## 6 基本チェックリスト

黄色枠に該当してご心配な場合は、地域包括支援センターにご相談ください。

	No.	基本チェックリスト	回答欄(いずれかに○)	
生活の様子	1	バスや電車で1人で外出していますか	0:はい	1:いいえ
	2	日用品の買物をしていますか	0:はい	1:いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0:はい	1:いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	0:はい	1:いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0:はい	1:いいえ
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0:はい	1:いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0:はい	1:いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	0:はい	1:いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	1:はい	0:いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1:はい	0:いいえ
栄養	11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1:はい	0:いいえ
	12	BMI(肥満度)が18.5以上ですか あなたのBMI=体重( )kg÷身長( )m÷身長( )m	0:はい	1:いいえ
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1:はい	0:いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1:はい	0:いいえ
	15	口の渴きが気になりますか	1:はい	0:いいえ
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	0:はい	1:いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1:はい	0:いいえ
物忘れ	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1:はい	0:いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0:はい	1:いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1:はい	0:いいえ
こころ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1:はい	0:いいえ
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1:はい	0:いいえ
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1:はい	0:いいえ
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1:はい	0:いいえ
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1:はい	0:いいえ

## 7 こんなふうには始めてみませんか

### ① サービス・活動事業であなたの暮らしを支援!

運動、認知症予防などの介護予防を重視したサービスや、生活援助などのサービスを利用しながら、地域での暮らしが続けられるよう支援します。



### ② 目標と期間を決めて利用しましょう!

どんなことができたら、あなたの望む暮らしが続けられそうですか? 困っている事、やりたい事を相談して、その中からあなたができたらいいなどと思うことを目標にしてみましょう。目標と利用期間を決めて、サービスを利用しながら、生活機能の向上を目指しましょう。



### ③ 目標を達成したら・・・

サービスの利用は終了となります。(※)

取り組んだ成果は、普段の暮らしに役立てて、あなたらしい毎日を過ごしましょう。

(※) 状況により継続する場合があります。



### ④ 自分に合った活動の場で介護予防に取り組みましょう!

家での動作ひとつひとつが介護予防につながります。できることは続けていきましょう。

少し自信がついたら、気になっていたことを始めてみるのもよいでしょう。

また、地域の通いの場や趣味の活動に参加することも効果的です。活動的な暮らしを心がけましょう。



## 8 サービス・活動事業で利用できるサービス

※利用の際は介護予防ケアマネジメントが必要です。

### 訪問型サービス

#### 指定相当訪問型サービス

##### 【事業内容】

ホームヘルパーが自宅を訪問して、入浴などの身体介護や掃除、洗濯などの生活援助を行うサービス

##### 【対象者】

身体介護や特別な対応が必要な要支援1・2の方又は事業対象者

※生活援助サービスは、同居家族がいる場合、一部制限あり。

詳しくは担当ケアマネジャーへ。

##### 【利用頻度】

①週1回 ②週2回 ③週3回以上(要支援2の方のみ)

##### 【利用者負担の目安(1か月当たり) ※1割負担の場合】

①週1回…1,176円 ②週2回…2,349円 ③週3回以上…3,727円

※利用内容によっては、加算により別途費用がかかる場合があります。

※負担割合に応じた金額になります。



## 生活サポート事業(シルバー人材センター)

### 【事業内容】

シルバー人材センター登録会員による家事援助サービス(調理、洗濯、掃除、買い物)、通院付き添い

### 【対象者】

要支援1・2の方又は事業対象者のうち、次のいずれかに該当する方

- ①単身世帯であること
- ②同居家族に障害・疾病その他やむを得ない理由があり家事等の実施が困難であること

### 【利用頻度】

月利用上限を1人当たり4時間とする

### 【利用者負担】

1時間当たり500円

(通院付き添い時の送迎代など、サービスに含まれない費用は別途実費負担)

### 【利用までの流れ】

地域包括支援センター又はケアマネジャーを通じて、市に利用申請書を提出します。申し込み後、シルバー人材センターから連絡があり、日程などの調整を行います。



## 生活サポート事業(NPO等の各団体)

### 【事業内容】

NPO等の各団体に登録している地域住民等による家事援助サービス(調理、洗濯、掃除、買い物)、通院付き添い、草取り、その他その方に必要なサービスを行う

### 【対象者】

- ①要支援1・2の方又は事業対象者
- ②上記1の資格によりサービスを利用していた方で、要介護認定後も引き続き、サービス利用が必要な方

### 【利用頻度及び利用者負担】

各団体により異なるため、詳しくは長寿はつらつ課へ  
(☎39-2268)



## 短期集中レベルアップ事業(訪問型)

### 【事業内容】

自宅訪問をした専門職の個別のアセスメントにより、自宅における生活機能の向上を図るサービス

### 【対象者】

要支援1・2の方又は事業対象者

### 【利用頻度】

上限3回(期間3か月)

### 【利用者負担】

1回当たり400円

### 【利用までの流れ】

地域包括支援センター又はケアマネジャーを通じて、市に利用申請書を提出します。申し込み後、サービス提供事業所から連絡があり、日程などの調整を行います。



## 通所型サービス

### 指定相当通所型サービス

### 【事業内容】

デイサービスセンターに通いながら、入浴、機能訓練など生活機能の維持・向上を図るためのサービス(送迎あり)

### 【対象者】

身体介護や特別な対応が必要な要支援1・2の方又は事業対象者

### 【利用頻度】

週1~2回

### 【利用者負担の目安(1か月当たり) ※1割負担の場合】

- ① 要支援1、事業対象者・・・1,798円
- ② 要支援2・・・3,621円

※利用内容によっては、加算により別途費用がかかる場合があります。

※負担割合に応じた金額になります。



## くらし元気アップ事業

### 【事業内容】

地域の通いの場への参加が困難な方に対し、運動、その他認知症予防、口腔機能向上などの生活機能の維持・向上を図るためのサービス(送迎あり)

### 【対象者】

要支援1・2の方又は事業対象者

### 【利用頻度】

週1回

### 【利用者負担の目安(1回当たり) ※1割負担の場合】

① 2時間以上3時間未満…265円

② 3時間以上…348円

※負担割合に応じた金額になります。



## 短期集中レベルアップ事業(通所型)

### 【事業内容】

専門職が集中的なりハビリテーションを提供し、生活機能の改善及び向上を図るサービス(送迎あり)

### 【対象者】

要支援1・2の方又は事業対象者

### 【利用頻度】

週2回(期間3か月)

### 【利用者負担】

1回当たり400円

### 【利用までの流れ】

地域包括支援センター又はケアマネジャーを通じて、市に利用申請書を提出します。申し込み後、サービス提供事業所から連絡があり、日程などの調整を行います。



## 筋力向上トレーニング事業

### 【事業内容】

高齢者専用の運動機器を使用し、普段使われていない眠っている筋肉を動かすためのトレーニングを行うサービス(送迎あり)

### 【対象者】

要支援1・2の方又は事業対象者

### 【利用頻度】

週2回(期間 3 か月)

### 【利用者負担】

1回当たり250円

### 【利用までの流れ】

地域包括支援センター又はケアマネジャーを通じて、市に利用申請書を提出します。申し込み後、サービス提供事業所から連絡があり、日程などの調整を行います。



通所型サービスの紹介動画はこちら

くらし元気アップ事業紹介動画

長岡市 HP>健康・福祉>高齢者・介護>サービス・活動事業  
(<https://youtu.be/hITilZQLLeo>)



二次元コードはコチラ

短期集中レベルアップ事業  
筋力向上トレーニング事業 紹介動画

長岡市 HP>健康・福祉>高齢者・介護>サービス・活動事業  
(<https://youtu.be/gLw8kg1dTCs>)



二次元コードはコチラ

## 9 ちょっと聞いてみたいこと



Q: デイサービスやホームヘルパーのサービスは介護認定申請をしなければ利用できませんか？

A: 「基本チェックリスト」という厚生労働省が定めた質問項目の結果により、要支援者に相当する生活機能の低下が見られた方は、**介護認定を受けなくてもデイサービスやホームヘルパーなどのサービス・活動事業が利用できる**ようになりました。

サービス利用のための手続きが一部簡略化されるので、より迅速にサービスが利用できます。

なお、要介護や要支援の方が利用する給付サービスが必要となった時はいつでも介護認定申請は可能です。



Q: 目標を達成したら、サービスの利用はやめなければいけないのですか？  
ずっと利用したいです。



A: 介護保険は、あなたの日常が暮らしやすくなるように、**自立を支援する制度**です。目標を達成したことは、あなたの生活機能に変化があったという大きな成果です。その成果を維持できるよう、日々の生活の中であなた自身ができることを続けていきましょう。

**サービスが必要になった時は、またいつでも利用することができますので、その際は最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。**

Q: 総合事業のサービスを提供している事業所を教えてください。

A: 長岡市のホームページに「事業所一覧表」を掲載しています。

健康・福祉>高齢者・介護>長岡市内介護サービス事業所一覧

( <https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/ybou-shien.html> )



## 10 一般介護予防事業を利用する(65歳以上)

高齢者がいつまでも元気に過ごすことができるための介護予防教室の開催や、住民主体の通いの場の充実、地域の支え手の創出といった地域づくりを推進し、介護が必要な状態になっても、生きがい・役割をもって生活できる地域の実現を目指した事業です。

### 介護予防普及啓発事業



★開催日時などは、市政だよりやコミュニティセンターだよりでお知らせします。

### 継続教室(1教室 5~10 回程度)



運動を中心として、認知症予防・栄養改善・お口の健康・うつ予防などの介護予防に関する知識・技術を幅広く学ぶ継続教室です。複合的な学びを通して、より効果的な介護予防活動に向けた実践力の獲得を目指します。

### 単発講座

★団体からの申し込みに応じて、専門職が出向きます。

#### ●運動機能向上講座

筋力向上や転倒予防など、運動機能向上を図るための講座と実技指導を行います。転倒に関する5項目(バランス能力や歩行筋力などの項目)の測定も行っています。



#### ●認知症予防講座

認知症に関する基礎知識や予防方法を学びます。  
画像と音声に沿って脳の健康度を測定するテストも行っています。

#### ●栄養改善・うつ予防・口腔機能向上等講座

高齢期に必要な栄養・食事・こころの健康づくり・うつ予防、正しいお口のケアやトレーニング方法などについて学びます。



## 地域介護予防活動支援事業

### ●通いの場支援事業

市内に300か所以上の「通いの場」があります。

「通いの場」とは、地域で自主的に介護予防の活動を行っている団体(はつらつサークル・はつらつ広場)です。

長岡市では、立ち上げや運営の相談、介護予防に係る講師の派遣を行っています。

★参加してみたい方はぜひ健康増進課(TEL 39-7508)までご連絡ください！  
ご自宅近くの通いの場をご紹介します。



つまづくことが減りました！

地域の顔見知りが増えました！

「通いの場」  
ホームページの二次元  
コードはこちらです

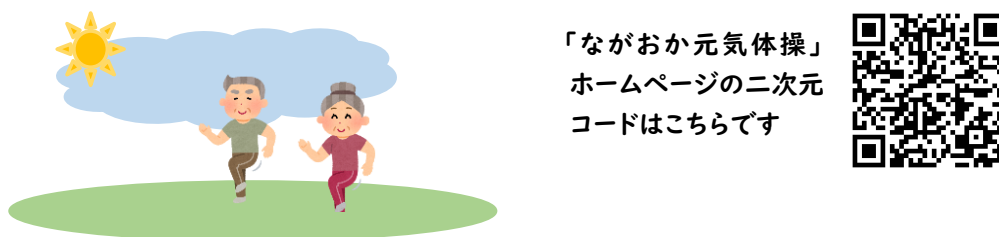
### ●ご当地体操

長岡大花火音頭に合わせて足腰を鍛える……「ハッピー体操」

全身をバランスよく動かすことができる……「ながおか元気体操」

★2つのご当地体操を地域の集まりや自宅での運動として、ぜひご利用ください。

CD・DVD・資料の配布や指導員による体操指導を行っています。



「ながおか元気体操」  
ホームページの二次元  
コードはこちらです

### ●介護予防サポーター「転ばん隊」養成・派遣事業

「転ばん隊」とは…介護予防を地域に広め、活動を支援するための住民サポーターです。

所定の研修を修了し、地域のサークルの立ち上げや運営、市主催の介護予防事業等で活躍します。



# 11 お気軽にご相談ください



## 地域包括支援センター連絡先

「地域包括支援センター」は、長岡市が設置する、高齢者に関する公的な相談窓口です。保健・福祉の専門職が常駐し、様々な機関と連携しながら以下のような業務を行っています。

- 高齢者に関する相談に応じ、ご希望により訪問もします。
- 消費者被害や虐待の相談に応じます。
- 介護保険や総合事業に関する相談も受け付けます。
- 体力の低下した高齢者に介護予防教室をお勧めしたり、要支援1・2の方、事業対象者の方の介護予防ケアマネジメントを実施します。
- 認知症に関する相談にも応じます。

担当地区	名称	所在地	連絡先
千手・阪之上の一部(JR線の西側)・表町・中島・神田・新町	地域包括支援センター なかじま・おもてまち	〒940-0071 長岡市表町 2-2-21 長岡市社会福祉センター内	TEL 30-1121 FAX 31-6201
四郎丸・豊田・阪之上の一部(JR線の東側)・川崎	地域包括支援センター けさじろ	〒940-0033 長岡市今朝白 2-8-18 高齢者センターけさじろ内	TEL 37-5700 FAX 37-3558
栖吉・富曾亀・山本・新組黒条	地域包括支援センター ふそき	〒940-0876 長岡市新保町 1399-3 高齢者センターふそき内	TEL 25-3354 FAX 25-6531
宮内・十日町・六日市 太田・山通・山古志	地域包括支援センター みやうち・やまこし	〒940-1103 長岡市曲新町 566-7 高齢者センターみやうち内	TEL 39-0080 FAX 39-0068
下川西・上川西・福戸 王寺川・三島	地域包括支援センター まきやま・みしま	〒940-2002 長岡市榎山町 1592-1 高齢者センターまきやま内	TEL 29-7005 FAX 29-2506
大島・希望が丘・日越・関原 宮本・大積・深才・青葉台	地域包括支援センター にしががおか	〒940-2111 長岡市三ツ郷屋町字下川原 383-1 ケアハウス西長岡内	TEL 29-6621 FAX 29-5600
中之島・与板	地域包括支援センター なかのしま・よいた	〒954-0174 長岡市中野中甲 1666-2 サンパルコなかのしま内	TEL 61-2600 FAX 61-2606
越路・小国	地域包括支援センター こしじ・おぐに	〒949-5406 長岡市浦 3060 特別養護老人ホームわらび園内	TEL 41-3201 FAX 41-3153
和島・寺泊	地域包括支援センター わしま・てらどまり	〒949-4511 長岡市小島谷 3422-3 デイサービスセンターわしま内	TEL 74-3808 FAX 41-8032
栃尾	地域包括支援センター とちお	〒940-0234 長岡市栃尾泉 419-2 特別養護老人ホームいずみ苑内	TEL 53-2265 FAX 53-2267
川口	地域包括支援センター かわぐち	〒949-7513 長岡市西川口 1168 高齢者生活支援ハウス川口ぬくもり荘内	TEL 89-3974 FAX 89-3985

長岡市  
介護保険課

TEL 39-2245  
FAX 39-2278

長岡市  
長寿はつらつ課

TEL 39-2268  
FAX 39-2603

高齢者基幹包括  
支援センター

TEL 89-7440  
FAX 39-2603

発行 令和4年4月

改正 令和8年6月

長岡市福祉保健部長寿はつらつ課